Esperantista Vegetarano 2011/2



Esperantista Vegetarano 2011/2

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Kovrilpaĝe: *Bananarboj (foto de Filomena CANZANO).* (Artikolo sur p.17.)

Limdato por sendi kontribuaĵojn por E/V 2012/1: la 31-a de marto 2012.

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Heidi GOES, Rob MOERBEEK, Russ WILLIAMS.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
💻: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe *Skonpres*, Pollando. ISSN 2075-1346

Karaj TEVA-membroj,

Jen jam alproksimiĝas denove la fino de la jaro. Mi ĝojas ke ni povas sendi al vi revuon kun tre varia enhavo kaj mi esperas ke vi ĝuos ĝin. Ni certe aprezos viajn rimarkojn.

Mi volas profiti de la okazo por inviti vin al helpo por la sekva bulteno. Vi jam povis legi plurajn intervjuojn kun respondeculoj de porvegetaranaj aŭ porveganaj asocioj. Tamen, la lingvokapablo de la estraro estas limigita, kaj ne eblas ke ni havu intervjuon kun homoj el landoj kies lingvon neniu el ni konas... Do, estus interese se vi povus helpi pri tio, tradukante la demandojn en vian lingvon (aŭ mem pripensi aliajn demandojn), kaj poste la respondojn en Esperanton...

Tute alia maniero por helpi nian movadon estas deĵori ĉe budoj en vegetarana aŭ vegana foiro aŭ kongreso, landa, kontinenta aŭ monda... Venontjare ekz. okazas la monda vegetarana kongreso en San Francisko, Usono. Estus bele se tie ni denove havus budon, post nia ĉeesto en 2008 kaj 2010 en tiu kongreso. En kiu ajn kongreso vi volas reprezenti nin, anoncu vin sufiĉe frue ĉe la estraro, kiu decidos pri la indeco de la kongreso kaj pri kiom eblas kontribui por la kosto de la budo. Ĉiu-okaze ni sendos materialon, kiel malnovajn revuojn ktp.

Kaj... kiel kutime... ne forgesu pagi vian kotizon, prefere plej laste en februaro (vidu p. 40 por pliaj klarigoj).

Heidi Goes

Ĝenerala Sekretario

PS: vi rimarkos, ke malgraŭ la anonco, ne estas balotiloj kun ĉi tiu revuo. Ni rezignis pri tio, ĉar neniu nova kandidato anoncis sin por la estraro, do tio estus nur nenecesaj kromlaboro kaj kostoj.

Mallonga raporto pri nia kunsido dum la UK

kun pli longa diskutigo pri la estonto de tiuj kunsidoj kaj la celo de vendado de sakoj kaj butonoj...

La 25an de julio, en la kongresa lundo, kunvenis kelkdek homoj por la kunsido de TEVA. Estis anoncita la temo „Membro de TEVA: kion tio signifas?” La prezidanto komencis per bonvenigado kaj mi kiel sekretario faris anoncojn pri la morgaŭa ekskurso (pri kio venis pluraj demandoj), pri la novaj sakoj kaj butonoj, kiujn TEVA farigis kun sia simbolo, pri la monda vegetarana kongreso en Jakarta, en kiu TEVA havis budon ks. Pri la temo parolis la prezidanto (vidu p. 4). Tre bedaŭrinde, neniu reagis al lia prelego, kiu fakte estis celita kiel diskutenkonduko. Ŝajnis, ke plejparto de la ĉeestantoj NE estas membroj de TEVA, kaj eĉ niaj membroj ne estas instigataj al debato.

Post tio, alvenis Francesco, kiu devis dividi sin inter du kunsid(ej)oj. Li okupiĝas jam de iom da tempo pri tutnova retejo por TEVA. Li montris ĝin al la publiko, kaj petis rimarkojn, ideojn ktp. Ankaŭ al tio apenaŭ venis reagoj. Je la fino eblis ankoraŭ aliĝi al la ekskurso, aĉeti sakojn aŭ butonojn aŭ membriĝi, kaj tion faris pluraj homoj. Vere bedaŭrinde estas, ke tiu kunsido estis tiom unudirekta, kvankam ni donis tiom da okazo al la publiko paroli, diri ion pri la asocio... Kompreneble malhelpis, ke ne ĉiuj estis membroj. Anoncis sin neniuj kandidatoj por la estraro. Nu, estis interese vidi, ke tiom da ne-membroj interesiĝas veni al nia kunsido, sed kie estis niaj membroj?

Oni povus pensi, ke 'silento estas konsento', sed tamen, sekvatage iu venis al mi kaj diris, ke li tute ne kontentas pri la kunsido, ke li volus havi veran prelegon (mi supozas plenkunsidan), kvankam li mem ne pretus ĝin fari kaj prefere temus pri kuirado ktp. Li ankaŭ demandis ĉu eble TEVA havas monproblemojn, ĉar ni faris 'tiom da reklamo'. Tio iom ŝokis min, sed mi volas uzi tion por diskuti kelkajn aferojn. Jes, eble bonus havi 'veran' prelegon (aŭ, ĉu ĝi iĝu kuirkurso?), sed iel ajn necesas ankaŭ fari iom da anoncoj, kaj

plie, ni ŝatas havi reagojn de la publiko. Ke tiuj ne venas, eble montras, ke la publiko tion ne volas. Ĉu ni devas repensi niajn kunsidojn? Ĉar ankaŭ en la antaŭaj kunsidoj ni ne 'prelegis' sed raportis ktp. Fakte malfacilas demandi vin pere de ĉi tiu bulteno, ĉar ankaŭ al miaj antaŭaj alvokoj ne venis reagoj, kaj plie... plejparte venas ne-membroj al nia kunsido. Tamen estus bone scii vian opinion, kaj mi ŝatus, ke tamen, se vi havas opinion, vi dividu ĝin kun ni... tiel ni scios pli bone kiel uzi tiujn 45 minutojn dum la UK...

Ekz., povus esti, ke necesas havi ne malfermitan, sed fermitan kunsidon, aŭ ambaŭ... unu kun publika prelego, kaj unu nur por membroj, por priparoli aferojn de la asocio mem. Ke tio ne okazis antaŭe estas, laŭ mi, ĉar TEVA volas esti malfermita ankaŭ al nemembroj, kiuj ĉiam povas iĝi membroj... Sed se membroj kaj nemembroj preferas alian sistemon, ni povus pripensi tion, sed sciigu tion al ni...!

Alia afero estas la financoj. Vi scias, ke nun ne plu estas la libervola donacsistemo, tamen homoj, kiuj ne kapablas pagi la plenan kotizon, povas pagi malpli. La fakto estas, ke kelkaj membroj pagas pli ol necese, kaj tiel tiu sistemo povas daŭri. Ke ni farigis sakojn kaj butonojn (por detaloj pri ili vidu p. 33) ne estas por riĉigi nin. Temas pri sufiĉe alta sed pripensita investo, kiu espereble ja donos al ni iom da profito. Ili tamen ankaŭ taŭgas por aliaj aferoj. Eblas uzi ilin por donaci al helpantoj (kiel dum la ekskurso, vidu p. 6). Ili precipe taŭgas kiel varbiloj, ĉar nia simbolo, kaj plena nomo, kaj retejo estas menciitaj sur ili. Kvankam tiuj lastaj du uzebloj estas por mi pli gravaj ol la eventuala gajno, ankaŭ la gajno ne malbonvenas.

Kial? Unue, ĉar laŭ mi estas pli bone vendi ion kaj havi gajnon ol peti ĉe homoj simple donaci al TEVA. Due, ĉar kvankam ni ne malgajnas per la revuo malgraŭ tio, ke ni forsendas ĝin al kelkaj senpage aŭ kontraŭ la plej modesta kotizo, nia asocio ne faru nur la revuon. Ni ankaŭ volas agi, varbi membrojn, sed precipe, kiel diras la statuto, 'disvastigi Esperanton inter vegetaranoj kaj vegetarismon inter esperantistoj'. Por tio ja necesas mono, por kio ni ne povas uzi

kotizojn aŭ por kio la donacoj ne sufiĉas. Kion ni faras per la resto de la mono? Ekzemple ni pagis (sufiĉe altan) kotizon por budoj dum internaciaj vegetaranaj kongresoj (vd p.1).

Aldone al ĉio menciita supre, la produktoj estas faritaj kiel eble plej ekologimaniere (jes, ankaŭ la butonoj!) Kaj la sakoj estas eĉ tute faritaj el ekologie kreskigita kotono, kaj per justakomerco. Mendante tiajn sakojn, ni ankaŭ subtenas la homojn, kiuj kreskigas tian kotonon.

Heidi GOES

Kiuj estas vegetaranoj?

Dum nia fakkunveno en Kopenhago ni intencis diskuti tiun temon kun niaj membroj, ĉar ĝis nun ni insistis, ke por esti membro, oni ja devas esti vera vegetarano. Tio aparte gravas kiam temas pri nia rajto voĉdoni kiel membro de *International Vegetarian Union*. Sed, ĉar la plejmulto de la partoprenantoj de nia fakkunsido fakte ne estis membroj de TEVA, tiu diskuto ne okazis. Tamen tia diskuto ja havas meriton, kaj por stimuli viajn pensojn mi nun prezentas la vivstilon de ok homoj, kiuj serioze taksas la bonfarton de bestoj. Kiuj laŭ vi estas veraj vegetaranoj?

1. S-ro Terpomo ĉiam evitas fiŝon kaj viandon, sed antaŭ unu semajno trovis en laktuko, kiun li manĝis, nur duonon de raŭpo.

2. S-ino Karoto dediĉas sian vivon al protektado de bestoj, sed pro malfunkciado de sia korpo kaj laŭ ordono de kuracisto, ŝi regule konsumas fiŝoleon.

3. S-ro Ignamo, fama afrika tamburisto, sekvas striktan dieton sen viando aŭ fiŝo, sed insistas pri kaprofeloj por siaj tamburoj.

4. Profesoro Karobo spertas pri lokustoj. Li neniam manĝas viandon aŭ fiŝon, sed rekomendas rostitajn lokustojn kiel anstataŭan proteinon.

5. S-ino Piro manĝas nek fiŝon, nek viandon, nek buteron, nek ovojn, sed ĉiam portas ŝuojn ledajn.

6. S-ino Pomo evitas viandon kaj fiŝon, sed ŝatas jogurton. Vojaĝante en Nov-Zelando, ŝi ekscias post du semajnoj, ke la jogurto tie enhavas gelatenon.

7. Bonkora Vagabondo, Riko Rapo, neniam mortigas bestojn, sed volonte manĝas kuniklojn kaj fazanojn, mortigitajn de aŭtomobiloj.

8. S-ro Rizo vizitas Tajlandon por studi la malbonojn de fiŝfarmado. En restoracio li ĉiam mendas vegetaran manĝon. Nur post du semajnoj li ekscias, ke tajlandanoj kutime uzas fiŝoleon en pladoj vegetaraj.

Christopher FETTES (Irlando)

Budo dum la Movada Foiro dum la UK



Kiel jam kutime (escepte de Kubo), TEVA havis budon dum la unua vespero de la Universala Kongreso. La Movada Foiro denove estis multvizitata kaj sukcesa. Pro la aliĝoj al la ekskurso, la deĵorantoj Christopher kaj Heidi apenaŭ havis liberan momenton. Evidentiĝis, ke la plejparto de la homoj nur surloke eksciis pri la ekskurso kaj ne estas vegetaranoj aŭ membroj de TEVA. Kelkaj vegetaranoj membriĝis la unuan fojon por profiti de la pli malalta ekskurskotizo por membroj. Ni denove disdonis ankaŭ informfoliojn pri vegetaraj restoracioj en la urbo, kaj vortliston, kiu povas helpi la interkompreniĝon en tiuj kaj aliaj restoracioj.

Ekskursoj de TEVA dum UK en Kopenhago

1. Ekskursa tago al la naturrezervejo Dyrehaven

La 27an de julio TEVA organizis ekskurson al la naturrezervejo Dyrehaven, kiu troviĝas kelkajn kilometrojn norde de Kopenhago. Je la 9:15 dekoj da e-istoj (proksimume 50*) kuniĝis ekster la stacidomo de Norreport en Kopenhago. La grupo estis sufiĉe diversa: TEVA-anoj, neTEVA-anoj, junuloj (kunvarbis por ĝi Tutmonda Esperantista Junulara Organizo kadre de la Junulara Universala Kongreso) kaj nejunuloj.

Grandan laboron havis nia organizantino, Heidi GOES, por disdoni sandviĉojn inter tiuj, kiuj antaŭmendis ĝin. Tamen eĉ pli granda estis ŝia laboro por scii kiom da biletoj oni aĉetu por la trajno. Finfine tiuj logistikaj problemoj solviĝis kaj ni povis eniri la trajnon. Post ne tro longa vojaĝo, ni atingis la stacidomon proksime al Dyrehaven.

Dyrehaven estis ekde la 17a jarcento ĉasrezervejo de la danaj reĝoj. Sed en 1756 ĝi estis malfermita al ĉiuj homoj kaj oni decidis igi ĝin naturrezervejo. Ene de ĉi tiu arbara parko, kies areo estas proksimume 1000 hektaroj, vivas miloj da cervoj. Ĝi enhavas ankaŭ kelkajn belajn lagojn kaj kelkajn interesajn malnovajn konstruaĵojn.

Kvankam la naturrezervejo estas ŝanĝita pro la laboroj de la homoj kaj perdis iom da sovaĝa ĉarmo, ni faris belan promenadon tra ĝi, kaj de malproksime, sed helpe de binokloj, ni povis vidi amason da cervoj.

Bonŝance la vetero estis bona kaj ni povis agrable ĝui la belajn pejzaĝojn. Nia gvidanto Erik de tempo al tempo donis al ni informojn pri la historio kaj la vidindaĵoj de la rezervejo. Post unu horo kaj duono de marŝado, ni haltis en sufiĉe taŭga loko por pikniki. Kelkaj alportis siajn proprajn manĝaĵojn kaj aliaj manĝis la bongustegajn veganajn sandviĉojn, menditajn de TEVA.

La reveno iĝis iom streĉa, ĉar ni devis kapti la trajnon je la 16:00 (se mi ne eraras), sed multaj homoj volis kafumi kaj ni eniris en la amuzparkon Bakken, kie amuziĝis kaj promenis amaso da homoj. Stranga sento invadis min: vere rapide ni transiris de silenta natura etoso al bruega homamaso!

Kelkaj ekskursantoj, tamen, elektis baniĝon en lago. Mi legas nun en gvidlibro, ke Bakken estas la plej malnova amuzparko en la mondo, ĉar ĝi funkcias ekde la 16a jarcento. Preskaŭ vipon bezonis Heidi Goes por elirigi nin de la kafejo kaj ĝustatempe trafi la trajnon, kiu, kune kun la metroo, alportis nin al Christiania.

2. Gvidata vizito al Christiania

Preskaŭ ĉiuj partoprenantoj de la matena ekskurso aliĝis al la gvidata vizito al Christiania. Tie, je la 18a horo atendis nin Di, portugala esperantistino loĝanta en Christiania, kaj aliaj e-istoj ne ĉeestintaj la ekskurson.

Gvidataj de Di, kiu kovris sian kapon per longa ĉapelo, ni vizitis Christiania. Vere estas speciala loko. Ĝis antaŭ 40 jaroj, tie estis kazernoj kaj aliaj ejoj de la dana armeo. Post kiam ĝi estis forlasita de la militistoj, ĝi estis okupita de junuloj, kiuj decidis starigi tie alternativan vivmanieron. Iusence Christiania iĝis sen-dependa teritorio. Ni aldonu, ke ĝi havas propran flagon.

Ni diru, ke en Christiania, krom konstruaĵoj, estas arbaro kaj lago. Pro tio ĝi estis daŭre ŝatata de investistoj, kiuj volis konstrui loĝejojn. Nuntempe tie loĝas 800 homoj, pli-malpli. La tieajn komunajn decidojn oni prenas en malfermaj kunvenoj kaj riĉa alternativa kultura vivo estas unu el la plej gravaj karakterizaĵoj de la „respubliko”. Haŝiŝo estas libere vendata (la fortaj narkotikaĵoj tute ne), kvankam iam la polico eniris kaj arestis homojn. Multaj artistoj loĝas tie kaj kulturaj eventoj estas ofte organizataj.



Sur ponto en Christiania (foto de Neil BLONSTEIN)

Post longa diskuto kun la kopenhaga urbestraro, antaŭ kelkaj monatoj oni interkonsentis, ke la enloĝantoj aĉetos la okupitajn loĝejojn je ne tro kosta prezo. Tiel ŝajnas, ke Christiania daŭre pluvivos. Tion kaj multe pli klarigis al ni Di pere de interesa kaj sufiĉe amuza ĉiĉeronado, dum ni promenis tra la „alternativa respubliko".

Post la gvidata vizito ni kunmanĝis agrabletose en la tiea kafejo „Info" vespermanĝon bonege kuiritan en la vegetara restoracio Morgenstedet, kiu same troviĝas en Christiania. Por agrable fini la tagon, multaj el la kunmanĝintoj iris al la Esperanta koncerto okazanta apud kanalo ne tre malproksima de Christiania.

Mi elkore dankas al Heidi, al Di kaj al aliaj helpantoj pro la granda laboro farita, por ke ĉio en ĉi tiu ekskursa tago iru glate.

Xabier RICO ITURRIOTZ (Eŭskio)

* Rimarkoj de Heidi GOES:

Ne eblas diri la precizan nombron de la partoprenintoj, pro pluraj kialoj. Unue, ĉar partoprenis la diversajn partojn de la ekskurso ne ĉiam la sama kvanto da homoj. Tamen, eblas diri, ke al la matena ekskurso aliĝis fine (pluraj lastmomente) 32 homoj. Aldone partoprenis kelkaj junuloj, kiuj ne komprenis antaŭe, ke necesas pagi kotizon, kaj preferis simple sekvi nin. Do fakte sufiĉe malfacilis ĉiam scii, ĉu ĉiuj ĉeestas en la tramo/metroo...

Por la postttagmeza ekskurso aliĝis kelkaj pliaj homoj pere de TEVA, sed fine partoprenis multe pli, ĉar ili eksciis pri la afero pere de la JUK-programo (Junulara UK). Ŝajne aldoniĝis al nia grupo, kiu aŭskultis Di-n, ankaŭ homoj, kiuj hazarde promenis en la kvartalo. Por la vespermanĝo aliĝis pluraj pliaj personoj lastmomente, kaj tio fakte fuŝis la aferon, ĉar, kvankam ni petis la homojn ne preni tro da manĝaĵoj, ne restis sufiĉe por la lastaj homoj. Ili tamen estis tre toleremaj, kaj nur unu persono vere plendis. Tamen, tiu afero estis por mi persone tre malagrabla afero, kiu sendormigis min plurajn noktojn.

Estis la unua fojo, ke TEVA, laŭ mia scio, aranĝis ekskurson. Mi lernis, ke tion fari de granda distanco (ekz. mi ne sciis, ke tiom foras la kafejo kaj ke do necesus hastegi), kun homoj surloke, kiuj eĉ ne konas unu la alian, kaj kun multaj homoj, kiuj tute ne respektas limdatojn (ĝi estis fakte jam la 30an de junio... sed ĝis tiam apenaŭ iuj aliĝis, do ni devis allasi homojn ankaŭ dum la Movada Foiro... sed poste homoj venis por peti tamen povi aliĝi, ĉar ili ne eksciis sufiĉe frue) ne estas facila afero. Mi lernis, ke necesas pli frue kaj je pli granda skalo sciigi pri la ekskurso, ĉar tute ne ĉiuj estis membroj de TEVA, kaj multaj do ne sciis pri ĝi antaŭ la UK, kaj ne plu allasi homojn lastmomente ktp. Mi lernis, ke la emo partopreni estas granda ankaŭ ĉe ne-membroj de TEVA. Aliflanke mi povas diri, ke eble mi estas preskaŭ la sola, kiu ĝeniĝis pro la organizaj eraroj, kaj trankviliĝis pro tio, ke pluraj homoj poste venis por danki kaj diri, ke ili vere ĝuis la ekskurson. Kaj mi mem ĝojis ankaŭ pri tio, ke tri

homoj volonte kaj volontule helpis kie necesis... du tradukis el la dana al Esperanto pro tio, ke la gvidanto ne tiom bone parolis Esperanton, aŭ alia kriis por kunvenigi la homojn (ĉar mi mem ne havas tian fortan voĉon). Ili, kaj ankaŭ la gvidantoj Di kaj Erik, ricevis la belan TEVA-sakon kiel dankon.

Mi esperas ke eblos ankaŭ en aliaj Universalaj Kongresoj aranĝi ekskursojn, ĉiam pli bonajn. Viaj komentoj, ideoj kaj, se vi loĝas en UK-lando, helpo bonvenegas!

Partopreno de TEVA ĉe Vegan Ville Arezzo

La 10-an kaj 11-an de septembro 2011 en la centra Italio, Toskanio, okazis la unua vegana festo ĉe Vegan Ville Arezzo[1], en urba monteta parko Villa Severi. La ejo estis vitejo kaj legomĝardeno de familio de Francesco REDI [1626-1697 fama botanikisto, kuracisto, sciencisto, verkisto, filozofo ktp.], taŭga ejo por bela somerfina festo en la naturo, sen mortigi bestojn. En tiu vilao estas sidejoj de toskanaj kuiristoj, mikologia centro, asocio de toskanaj panbakistoj, asocio de lokaj vinspertuloj ktp.



La komunumo kaj provinco Arezzo, kune kun kelkaj bestoprotektantaj asocioj finfine sukcesis organizi eventon por informi, montri,

[1] *www.veganvillearezzo.it*

instigi pri harmonia vivo de ĉiuj estaĵoj, pri respekto kaj zorgo por niaj amikaj (kaj ankaŭ ne tre amikaj) bestoj. Pere de tendoj, budoj, lignaj dometoj oni kreis vilaĝeton, kie sin prezentis kelkaj lokaj italaj aŭ internaciaj ligoj, grupoj, asocioj de bestoprotektantoj, ekzemple L.A.V (ligo kontraŭ vivisekcio), bestorifuĝejoj; ĉeestis vendistoj de kosmetikaĵoj faritaj el herboj, de nutraĵoj por domaj bestoj sen viando kaj sen bestaj produktoj, de vestaĵo el bambuo, kanabo, lino (de antikva itala tradicio), de belaj, fortikaj italaj ŝuoj el naturaj specialaj teksaĵoj; oni povis gustumi kaj eventuale aĉeti multajn variajn veganajn nutraĵojn kaj pladojn, precipe de itala tradicia kuirarto, uzante nur ingrediencojn devenantajn de surloke.

Inter tiu varieco de budoj, ankaŭ TEVA havis sian spacon.

Pro la varmego kaj aliaj samtempaj eventoj en la urbo kaj en aliaj lokoj en la centra Italio, ne venis multegaj vizitantoj, tamen ĉe nia budo haltis multaj homoj: scivolemuloj, kiuj demandis ĉu E-o temas pri io por manĝi, kelkaj lernis E-on rete aŭ pere de amikoj, sciis iom pri ĝi.

Afiŝeto kun Einstein allogis preterirantojn por demandi ion ĉe nia informpunkto de TEVA, poste ili malkovris aliajn famajn vegetaranojn „favore al tutmonda helplingvo kiel Esperanto por ĉiuj popoloj." [*vortoj de Gandhi*]; pere de la vortoj de nia unua honora prezidanto Lev N. Tolstoj, mi emfazis la simplecon de nia neŭtrala lingvo kaj la rapidecon lerni ĝin.

Kelkaj vagantaj vendistoj (ekspoziciantaj tie) konis TEVA-n pro nia ĉeesto en Nacia Festo de Vegetaranoj en Romo. Estas grave montri Esperanton kaj nian asocion plurfoje jare, en diversaj sociaj kaj vivmediaj eventoj. Venontfoje oni povus riĉigi nian partoprenon pere de prelego pri Esperanta kulturo kaj prezentado de muzikistoj, kiuj kantas Esperante.

Paola GIOMMONI (Italio)

Noto: *Surfote estas nia budo dum Vegan Ville Arezzo, la knabino estas Valentina Giommoni*

Prezento de naciaj vegetaranaj asocioj (6)

(La Vegana Societo, Britio)

EV: Bonvolu prezenti vin: kiu vi estas kaj kiu estas via posteno en la organizaĵo?

AB: Mi estas Amanda BAKER; mi estas respondeculo pri rilatoj kun la publiko kaj la amaskomunikiloj kadre de *The Vegan Society* (La Vegana Societo – LVS).

EV: Ĉu LVS estas loka aŭ nacia organizaĵo?

AB: LVS estas registrita en Britio, sed ĝi estis fondita kiel la plej unua vegana organizaĵo en 1944. Inter ĝiaj fondantoj estis Donald WATSON, kiu lanĉis la terminon „vegano” kiel „la komenco kaj fino de vegetarano”. Ni havas subtenantojn tra la tuta mondo kaj agas kiel vegana societo en multaj landoj, kiuj ne havas propran lokan veganan societon.

EV: Ĉu vi povas diri al ni ion pri la historio de la organizaĵo?

AB: LVS, la unua en la mondo, naskiĝis en novembro 1944, post longa gravedeco. Jam en 1909 la etika aspekto de la laktaĵ-konsumado akre debatiĝis ene de la vegetarana movado. En aŭgusto 1944, Elsie SHRIGLEY kaj Donald WATSON (sindetenanto pli poste priaklamita kiel la fondinto de LVS) konsentis kun la dezirindo kunordigi la laktaĵ-nemanĝantajn vegetaranojn, malgraŭ la kontraŭstaro deflanke de elstaraj vegetaranoj nevolantaj eĉ konsideri la adopton de dieto sena je ĉiuj animaldevenaj manĝaĵoj.

„En novembro, Donald organizis en Londono kunvenon de ses samfilozofiaj laktaĵ-nemanĝantoj, dum kiu oni decidis formi novan societon kaj adopti novan nomon por priskribi ĝin – ´vegano´ devenas de <u>veg</u>etar<u>ano</u>. Estis dimanĉo kun brila suno kaj blua ĉielo –

bonaŭgura tago por la naskiĝo de nova idealisma movado.” (Elsie SHRIGLEY, The Vegan Magazine, Printempo 1962)

La plej unua eldono de *The Vegan News* (La veganaj novaĵoj) legeblas en nia ttt-ejo. [*NdlR – vidu la piednoton*[2]].

EV: Kiel vi difinas veganismon? Kiel nuran dieton aŭ ion pli?

AB: Veganismo estas vera vivstilo kaj filozofio. Veganoj evitas preni ion ajn de alia animalo por ajna celo. Nia vizio estas la ĉeso de ĉia uzo kaj misuzo de aliaj animaloj.

EV: Do, veganismo estas vivmaniero, kiu provas eviti – laŭ (praktik)ebloj – ĉiajn formojn de ekspluatado kaj kruela traktado de la animaloj por nutrado, vestado kaj ajnaj aliaj celoj.

AB: Veganoj ĝuas ĉiuspecajn manĝaĵojn plej diversajn. Ĉiu el ili taŭgas por veganoj kaj prepareblas baze de nurplantdevenaj ingrediencoj, sen ajna animaldevena ingredienco.

Veganoj evitas ĉiujn ingrediencojn devenantajn de ajna animalo. Ekzemple, veganoj manĝas nenian viandon, nek aliajn produktaĵojn devenantajn el mortigo, kiel ekzemple animalan grason kaj gelatenon. Veganoj evitas ankaŭ laktaĵojn kaj ovaĵojn. Ili evitas ankaŭ insektdevenajn substancojn kiel mielon, koĉenilaĵon[3] kaj ŝelakon[4].

Veganoj elektas ankaŭ eviti ion ajn prenitan de alia animalo. Ekzemple, veganoj ne surportas lanaĵojn, silkaĵojn kaj ledaĵojn.

---

[2] *http://www.vegansociety.com/uploadedFiles/About_The_Society/Publications/The_Vegan_magazine/Feature_Articles/1944-news.pdf*

[3] Ruĝa kolorsubtanco, ekstraktata el insektoj.

[4] Lako, prezentata en la komerco sub formo de flavaj aŭ brunaj lamenetoj kaj uzata ekz. por dielektrikigi bobenan volvaĵon ks. (PIV)

EV: Kion faras la organizaĵo kaj kion ĝi faras por atingi la publikon?

AB: LVS estas kunlaborantaro de veganoj, funkciigata de veganoj – ni ĉiuj kunlaboras en larĝa gamo de laboroj. Ĝi estas senprofitcela organizaĵo registrita en Britio, kun la celo eduki iun ajn, kiu interesiĝas pri la plantbazaj, veganaj vivstiloj, por la utilo de la planedo kaj de ĉiuj animaloj, inkluzive de la homo. Ĝi estas ankaŭ membro-organizaĵo, malferma al iu ajn, kiu subtenas ĝian laboron, kaj estas funkciigata de niaj veganaj membroj.

La jara Ĝenerala Kunveno de la veganaj membroj de LVS fiksas niajn agad-direktojn kaj elektas nian konsilantaron. La konsilantaro, kiu konsistas el volontuloj, laboras kiel necese por apliki la direktivojn de la Ĝenerala Kunveno, certigas, ke ni agadu laŭ la brita leĝo pri senprofitcelaj organizaĵoj kaj fiksas la strategiajn direktojn. La Stabo de LVS plenumas la rutinan laboron.

LVS solidariĝas por subteni veganojn en malfacilaj situacioj, kiel ekzemple malsano, maljunaĝo aŭ ĝuste junaĝo.

Ni esploras kaj publikigas fidindajn informojn pri la veganaj vivstiloj, precipe pri nutrado. Nia informadestro gvidas la teamon kiu publikigas *The Vegan Magazine* (La vegana magazino), la *UK Animal-Free Shopper Guide* (Brita gvidilo por la senanimalaĵa aĉetanto) kaj niajn faldfoliojn, broŝurojn, informfoliojn kaj ttt-ejon.

Ni proponas veganan promes-skemon, kadre de kiu iu ajn ema provi manĝi vegane dum unu semajno aŭ pli, povas esti kontaktigita kun sperta vegana mentoro.

Ni respondas demandojn el la publiko pri veganismo, poŝte, telefone, retpoŝte kaj per sociaj retoj.

Ni laboras kun amaskomunikaj profesiuloj, por certigi ĝisdatan raportadon pri veganaj vivstiloj kaj opinioj pri la vivo, en ĵurnaloj kaj magazinoj, en la televido, radio kaj ttt-ejoj. La respondeculo pri rilatoj kun la publiko kaj la amaskomunikiloj donas intervjuojn,

prilaboras artikolojn kaj alimaniere rilatas kun ĵurnalistoj kaj redaktoroj por plenumi tion.

Ni laboras kun profesiaj proviantistoj, produktistoj kaj revendistoj por plibonigi la kvaliton kaj haveblon de la produktoj kaj servoj vegan-amikaj.

Pere de nia reta butiko ni ankaŭ proponas kelkajn produktojn kaj publikaĵojn por veganoj, inkluzive de la nutraĵsuplemento por (tro) okupitaj veganoj, la suplemento Veg 1 [*NdlR: kun vitamino B12*].

Ĉi tiu tuta laboro kaj multe pli aldone estas kondukata de nia ĉefoficisto, kiu ankaŭ rilatas kun la registaro kaj naciaj organizaĵoj en Britio kaj aliloke rilate ĉiujn veganismajn demandojn.

Vi povas ekscii pli pri nia laboro el nia kvaronjara magazino *The Vegan* (La vegano)[5]; malnovaj numeroj haveblas en nia ttt-ejo[6].

EV: Kiom da membroj vi havas?

AB: LVS havas ĉirkaŭ 4 000 pagantajn membrojn, sed ni havas multe pli da aktivaj subtenantoj kaj pli ol 70 000 ŝatantojn en la tuta mondo pere de nia socireta paĝo ĉe Facebook.

EV: Kiu estas la plej sukcesa kampanjo, kiun vi iam faris kaj kio estas ĝia sekreto?

AB: Nia vegana promeso estas fakte tre populara – pli ol 200 personoj monate ricevas senpagan helpon por esplori bongustajn, nutrajn veganajn manĝaĵojn.

---

[5] *http://www.vegansociety.com/about/publications/vegan-magazine/*
[6] *http://www.vegansociety.com/resources/magazine/Back-issues.aspx*

EV: Kia estas via rilato kun *La vegetarana societo* en Britio kaj el kiu vidpunkto vi du diferencas?

AB: LVS formiĝis el *The Vegetarian Society* (La vegetarana societo) en Britio. Ni laboras kune por organizi veganan kurson por ĉef-kuiristoj ĉe la *Cordon Vert Vegetarian Cookery School in England*. Nia kerna diferenco estas, evidente, la fakto, ke veganoj evitas ĉian uzon de animaloj, dum aliaj vegetaranoj evitas nur manĝaĵojn el mortintaj animaloj. La vegetara societo difinas vegetaranon kiel „Iun, kiu nutras sin per grenoj, legumenoj, nuksoj, semoj, vegetaĵoj kaj fruktoj kun aŭ sen la uzo de laktaĵoj kaj ovaĵoj. Vegetarano ne manĝas viandon, birdaĵojn, ĉasaĵojn, fiŝaĵojn, konkbestojn aŭ produktojn de buĉado."

EV: Kion vi pensas pri Esperanto?

AB: Mi malkovris E-on kiel adoleskanto, kvankam mi neniam studis ĝin. Mi pensas ke ĝi estas interesa lingvo. Nia mallonga filmo „Making the Connection"[7], estas subtitolata en pluraj lingvoj; ni ŝategus labori kun vegana esperantisto pri aprobitaj subtitoloj [en Esperanto].

EV: Ĉu vi havas ajnan mesaĝon por la esperantistoj-vegetaranoj legontaj ĉi tiun intervjuon?

AB: Ni ŝatus aŭdi pri vi. Se vi aktivas en socia retumado, haltu kaj diru Saluton! ĉe: *http://www.facebook.com/TheVeganSociety* kaj Twitter: *http://twitter.com/TheVeganSociety*. Aŭ, kial ne aliĝi al nia senpaga mentorado kaj provi manĝi vegane por unu aŭ pli da semajnoj: *http://www.vegansociety.com/veganpledge/*? Ni volonte respondos viajn ajnajn demandojn post kiam vi legis nian ttt-ejon: *http://www.vegansociety.com/*.

---

[7] *http://www.vegansociety.com/resources/making-the-connection.aspx*



En la foto Amanda BAKER *troviĝas maldekstre; meze estas Honora Patrono de la Vegan Society, la fama poeto kaj distristo Benjamin* ZEPHANIAH*; dekstre videblas la antaŭa ĉefdirektoro de la asocio, Nigel* WINTER.

Intervjuis: Heidi GOES *en la angla, la intervjuon esperantigis Ionel* ONEŢ.

Pri bananoj

Historio

Bananarbo, aŭ pizango, antaŭiras la jarmilan kultivadon de rizo. Ĝi devenas de la tropikklimata Azio, ĉefe de Ĉinio kaj Indonezio, de kie ĝi disvastiĝis en aliajn tropikajn zonojn de la mondo. Araboj importis

ĝin en Afrikon, en la kvara jarcento; helenoj kaj poste ankaŭ romianoj ekkonis ĝin okaze de la ekspedicio de Aleksandro la Granda en Azio; hispana episkopo, Tomaso de Barlanga, en 1516 plantis kelkajn arbustetojn de pizango en la insulo Sankta Domingo, de kie ĝi disvastiĝis en Jamajkon; per portugaloj ĝi alvenis Brazilon kaj Gujanon.

Bananarbo estas herba planto kiu havas rizomon (subteran trunkon). Grandaj plektitaj folioj formas stipon, el kiu ekaperas grandegaj kaj larĝaj folioj de verda brila koloro, kiuj iom post iom malheliĝas kaj finfine flaviĝas.

Ili estas *partenokarpiaj. La partenokarpio* estas formo de evoluo de fruktoj sen fekundigo, kaj pro tio ili estas sen semoj. Ĉi tiu fenomeno estas certe degeneriĝo de la vegetala reprodukta sistemo kaj malmulte disvastiĝinta en la naturo.

Reproduktado do okazas danke al rizomoj subteraj: distranĉataj en multajn pecojn, ili estas plantataj kaj el ili aliaj plantoj naskiĝas. Simile okazas al terpomoj.

La rizomo eligas multajn ŝosojn, kiuj kreskas apude kaj fruktas. Tiel la planto produktas senĉese fruktojn. Kiam la vivciklo finiĝas, la ŝosoj mortas, ili estas tranĉataj. En ilia loko ekkreskas aliaj ŝosoj. Ĉiujare do sur la sama planto oni rikoltas bananojn 3 aŭ 4 fojojn.

El la folioj naskiĝas longa, pendanta infloresko, kunmetita el multaj malgrandaj dubeflavaj floroj aranĝitaj spiralforme. La floroj naskas bananojn, kiuj, lokitaj supre, formas banangrapolojn.

Preskaŭ ĉiuj bananoj utiligataj por **nutra celo** devenas de la specio *Musa acuminata* kaj *Musa balbisiana*. La malnovaj sciencaj nomoj *Musa sapientum* kaj *Musa paradisiaca* ne plu estas kutimaj.

Oni konas pli ol ducent speciojn de bananoj, kun malsama pezo inter 125-200 gramoj, 10-12 cm-ojn longajn; preskaŭ ĉiuj naskiĝas grupigitaj en grapoloj, kun mola, flava, sukera pulpo. Pli-

malpli 80% de tiu ĉi frukto estas manĝebla, la restantaj dudek procentoj estas ŝelo.

Banano povas esti manĝata kaj kruda kaj kuirita. En kelkaj tropikaj landoj, dum kelkaj periodoj de la jaro, bananoj estas la sola nutra rimedo.

Bananoj enhavas vitaminojn B kaj C kaj mineralajn salojn kiel kalio, fero kaj fosforo; ili estas energidona nutraĵo, ĉar ili enhavas dudek procentojn da sukero. Pro tiuj ĉi kvalitoj ili estas forte konsilataj al homoj, kiuj suferas pro alta arteria premo. Sukeroj kaj celulozaj fibroj havas pozitivan efikon kaj reguligas la funkciadon de la intesta flaŭro.

Krom pro la fruktoj, bananarbo estas multvalora ankaŭ pro la folioj. Fakte la folioj estas riĉaj je fibroj, kiuj utilas al la produktado de papero, tolo, ŝnuraro. La folioj mem estas uzataj por tegmento de kabanoj.

La monda produktado de bananoj atingas pli-malpli 48 milionojn da tunoj. La ĉefaj produktantaj landoj estas Hindio, Brazilo, Ekvadoro, Indonezio; la ĉefaj eksportistoj, ĉefe al Eŭropo, estas Ekvadoro, Kostariko, Kolombio kaj Filipinoj. Bananoj troviĝas je la kvina rango, post kafo, gumo, kakao kaj sukero inter la plej prikomercataj varoj internacie. En Eŭropo eblas aĉeti bananojn dum la tuta jaro, danke al importado; ili estas rikoltataj nematuraj kaj arte maturigataj, pro transportaj kialoj. Nature, ili maturiĝas malrapide, laŭgrade. Por havi optimuman konserviĝon de tiu ĉi varo necesas stoki ĝin en frostoĉeloj, kiuj havas temperaturon de 15 °C kaj humidecon de 50%.

Bananoj, en kuirejo, estas uzataj kaj kuiritaj kaj ne kuiritaj. Ili povas esti manĝataj tranĉitaj en fruktosalato, aŭ frititaj kune kun glaciaĵo, aŭ en fruktotorto, aŭ kirlitaj. De sekigitaj bananoj oni akiras duondolĉan farunon, kiu en multaj landoj anstataŭas tritikon kaj estas uzata por pano kaj dolĉaĵoj.

Receptoj kun bananoj

Frostotremo

– kirlu 150 g da bananoj
– verŝu 25 cl da malvarmega lakto kaj miksu
– aldonu globeton (kuleron) da glaciaĵo kaj via deserto estas jam preta!

Fritita banano

– varmigu oleon en pato
– tranĉu bananojn ronde
– farunumu la pecetojn de bananoj
– fritu ilin dum 15 minutoj ambaŭflanke
– forprenu la paton de la fajro kaj metu la pecetojn de bananoj sur glatan surfacon
– dispremu ilin per fundo de glaso aŭ alia ilo
– remetu la bananojn en la paton kaj sur la fajron, kaj fritu ilin ankoraŭ dum 5 minutoj aŭ pli, ĝis ili iĝas orkoloraj
– manĝu ilin varmaj

Bananfingroj (bananflokoj)

– senŝeligu kaj tranĉetu malgrandajn verdajn nematurajn bananojn
– fritu ilin en palmoleo
– trempu ilin en sukera bolanta solvaĵo, ekz. mielo, kiu donas al ili la karakterizan brilecon kaj igas ilin krakantaj.

Ideala grandeco estas 3 aŭ 3,5 mm. Tro maldikaj tranĉaĵoj facile rompiĝas, tro dikaj estas malmulte krakantaj.

Ananaso kun banankremo

– tranĉu malvarmetan ananason, senŝeligu ĝin kaj forprenu ĝian internan lignan parton

– maceru ĝin dum duono de horo en tremposiropo el 1 dl da rumo kaj 1 kulero da sukero
– dispremu per forko 3 maturajn bananojn, aldonu 150 g da kirlita kremo kaj miksu ĉion
– aranĝu ananastranĉaĵojn en pokaloj, verŝu sur ĉiuj kulerplenon de banankremo kaj la likvaĵon formiĝintan de macerado
– aldonu kaka- aŭ cinampulvoron

Tiu ĉi deserto estas taŭga por ĉiuj cirkonstancoj.

Filomena CANZANO (Italio)

Anstataŭigi ovojn en pan-receptoj per bananoj

Multaj receptoj ne taŭgas por veganoj pro uzo de ovoj. Tamen oni povas ofte facile adapti ov-postulan recepton por ne uzi ovojn, ekz. per tofuo, pomo-kaĉo, aŭ bananoj. Kiu el ili plej taŭgas, dependas de la recepto kaj la rolo de la ovoj (ĉu la ovoj celas influi la strukturon aŭ la guston).

Eble la plej simpla kaj facila estas uzo de bananoj en bakataj panoj, tortoj, kaj kukoj. Maturaj bananoj plej bonas, ĉar ili pli facile kaĉigeblas per simpla premado per forko, tamen ankaŭ junaj bananoj kutime funkcias.

En tiaj receptoj, la ovoj celas aldoni iom da densa malsekeco kaj iom da glueco. Kaj tiaj manĝaĵoj ofte estas desertoj, do la dolĉeta gusto de banano povas tre kongrui kaj eĉ plibonigi la manĝaĵon, ĉar oni povas redukti la kvanton de la eventuale aldonita pura sukero, tiel profitante de la frukto-gusta dolĉeco de la banano.

Notu, ke en iuj receptoj, la ovoj ankaŭ rolas por maldensigi kaj plialtigi la produkton, do povus esti, ke iom da aldona bak-sodo necesas por produkti tiun efikon: la bananoj solaj ne funkcias tiel.

Ĝenerale vi povas anstataŭigi unu ovon per duona banano, sed tio dependas de la specifa recepto: eksperimentado povas esti necesa! Tamen nuntempe ankaŭ eblas trovi multegajn veganajn receptojn por bananaj panoj kaj kukoj interrete, kiuj jam specifas ekzaktajn kvantojn, por tiuj, kiuj malpli improvizemas!

Jen unu ekzemplo de bongusta banana pano, kiun mi tre ĝuas, ĉar ĝi estas sufiĉe simpla por prepari – multaj nevegetaranaj amikoj jam ĝuis ĝin, petis la recepton, kaj mem bakis poste kun bonaj rezultoj. Ĉiufoje mi ŝanĝas la detalojn, ĉar mi ŝatas improvizi. La kerno de la recepto estas:

Miksu 3 bananojn kun 1 aŭ 2 kuleroj da oliva oleo en bovlo. Premegu ilin ĝis kaĉa stato.

Aldonu kaj bone kunmiksu 2 tasojn da faruno, 1 kulereton da salo, 1 kulereton da bak-sodo, iom da sukero laŭ via gusto.

Nun sekvu la pli varia parto de la recepto: laŭ via propra deziro aldonu pecojn de juglandoj, oksikokojn, raspitan persikon, raspitan pomon aŭ (por malpli deserteca pano) raspitan karoton, raspitan kukurbeton. Bone kunmiksu la tuton (mi uzas forkon por tiu celo).

Verŝu la miksitan pan-paston en oleitan pan-muldilon kaj baku dum 1 horo en forno jam varmigita je 177 °C / 350 °F. Piku per ligna stangeto por certiĝi, ĉu la interno estas sufiĉe bakita aŭ ĉu pli da tempo necesas.

Eblas ankaŭ pligrandigi (ekzemple duobligi) la kvantojn (tiam aldonu kelkajn minutojn da tempo en la forno), se via bak-muldilo sufiĉe grandas!

Russ WILLIAMS (Polujo)

Recepto de vegana musako[8]

Konsistigaĵoj (por unu persono):
– 1 melongeno, mezgranda
– 150 gramoj da soja proteinaĵo (kiel por fari ekz. preparaĵon de „Spagetoj bolonjastilaj”)
– 2 grandaj flavaj cepoj
– 150 ml da tomata senŝela kaĉo nefiltrita
– oliv-oleo, salo, pipro, ajlo, soja kaj aliaj spicoj, laŭ via gusto

Instrukcioj:

1. Lasu dum almenaŭ 30 minutoj la sojon en la tomata kaĉo, kun soja saŭco (ĉ. 3 sup-kuleroj) – atentu ke tiu estas jam salita, kaj pro tio vi ne bezonos aldoni tro da salo) kaj spicoj laŭvole, ĝis ĝi sorbos la tutan tomatan sukon.
2. Hejtu fornon ĝis ĉirkaŭ 250-300 °C (aŭ pli bone, rost-maniere). Kiam la forno atingos tiun varmon, enmetu la melongeno(j)n tuta(j)n, lasu ilin varmiĝi ĉirkaŭ 20-30 minutojn, turnante ĝin/ilin por ke ĉiuj flankoj de la ŝelo estu forte rostitaj kaj, sekve, forigeblaj.
3. Dume, kuiru en pato la cepojn fajne tranĉitajn, en oliv-oleo – kun (iomete da salo,) pipro kaj spicoj laŭvole – ĝis ili bruniĝos. La duonon enmetu en la preparaĵon de anstataŭa viando, la reston lasu en la pato.
4. Elprenu la melongeno(j)n el la forno, eltiru ĝian/ilian ŝelon, tranĉu ĝin/ilin en ne tro etajn pecojn kaj enmetu en la paton, kuiru kun la cepoj ĝis ĉio iĝas mola, bon-odora kaj brila per oleo.
5. En pladaĵo, surmetu en kvar tavolojn ambaŭ preparaĵojn (partigante ambaŭ en duonojn), kuiru malforte (100-120

[8] Musako estas greka aŭ turka manĝaĵo, el melongenoj, cepoj, vianda haketaĵo, tomatoj, terpomoj kaj ovoj, bakita.

gradojn) en forno, ĝis la tekstura sojo estos kuirita (10 minutojn). Manĝu ĝin kun salato, freŝaj tomatoj, olivoj – bonan apetiton

'Ŝtonĉjo'(Pierre SOUBOUROU, Francio)

Cepetoj en dolĉacida saŭco

Dozoj por 5 vazoj po 4 decilitroj

– 1,5 kg da cepetoj
– 6 dl da blanka vino (seka)
– 5 dl da vinagro el blanka vino
– 1 dl da marsalvino (seka) (rosin-vino el la sicilia urbo Marsala)
– 250 gr da sukero
– 2 kuleroj da dika salo; 1 folio de laŭro; 8 grajnoj de nigra pipro

Metu la cepetojn en bolantan akvon por kelkaj sekundoj; senakvigu, senŝeligu, lavu, bone sengutigu ilin. Ili devas pezi 1 kg. Lasu ilin aparte!

Metu la sukeron en ŝtalan poton kun 1,5 dl da akvo kaj karameligu ĝin. Enverŝu unu glason da bolanta vinagro kaj bone miksu; enmetu la vinon, la restantan vinagron, la marsalvinon. Almetu la salon, la laŭrofolion, la piprograjnojn; miksu kaj boletigu la tuton dum 15 minutoj.

Almetu la cepetojn kaj kuiru ilin dum 5/10 minutoj (laŭ ilia grando). Forprenu la poton de la fajro kaj lasu ĝin komplete malvarmiĝi.

Plenigu la 5 vitrajn vazojn per la cepetoj kaj ilia kuirsiropo, kiu devas komplete kovri ilin. Fermu la vazojn hermetike kaj steriligu ilin dum 20/25 minutoj (vidu sube). Lasu ilin malvarmiĝi en la akvo, viŝu ilin, demetu ilin en la provizejon.

Ripozo antaŭ la konsumo: almenaŭ unu monato. Konservado: maks. 12 monatoj. Daŭro post la malfermo: ne pli ol 20 tagoj en la fridujo.

Steriligo

La vazoj – kun kovrilo ekipita per guma garnaĵo – devas esti zorge lavitaj, steriligitaj en bolanta akvo, perfekte sekigitaj antaŭ la utiligo.

Por steriligi la vazojn jam plenigitajn per la cepetoj kaj bone fermitajn:

Prenu grandan poton, metu sur ĝian fundon falditan viŝtukon, metu sur ĝin la vazojn siavice volvitajn en viŝtukoj, tiel, ke ili ne intertuŝiĝu. Verŝu en la poton tiom da malvarma akvo, ke ĝia nivelo superu la vazojn je 6/7 cm-oj. Kovru la poton kaj varmigu ĝin je modera fajro ĝis bolado de la akvo. Malaltigu la fajron je maksimumo kaj de ĉi momento kalkulu la sterilig-tempon (20/25 minutoj).

Zorgu, ke dum la tuta steriligado la bolanta akvo ĉiam superu la kovrilojn de la vazoj; se necese aldonu *bolantan* akvon. Post la fiksita tempo lasu la vazojn komplete malvarmiĝi restigante ilin en la poto. Nur poste forprenu ilin kaj apliku etikedojn kun la datoj de preparo kaj de limtempo. De temp' al tempo kontrolu ilin. Se vi notas signojn de fermentiĝo, forĵetu ĉion.

N.B. Se oni ne trovas marsalvinon, oni povas utiligi iun alian *rosin-vinon,* ne dolĉan sed “sekan”.

Julia SIGMOND (Rumanio)

Mirakla bongusta vegetara proteina manĝaĵo el sojfaboj laŭ azia metodo

La homa korpo bezonas variajn nutraĵojn por kreski kaj funkcii bone. Ili enhavu esence karbohidratojn, grasojn kaj proteinojn, krome vitaminojn kaj mineralojn. La „nutraĵa piramido” estas konata de ĉiuj: Baze produktoj el grenoj (faruno ktp.) poste ĝardenaj produktoj, (fruktoj, verdaĵoj) kaj fine animalaj (viando, fiŝoj, lakto, ovoj). Tiuj

ĉi lastaj estas tre necesaj pro siaj proteinoj, kiuj servas al korpo kiel konstru- kaj riparmaterialoj. Grasojn ni povas ekhavi kaj el vegetalaj kaj el animalaj fontoj.

Sed ĉar viando estas rezulto de longa ĉeno de produktado, ĝi fariĝas pli kosta ol la aliaj nutraĵoj.

En certaj partoj de Azio jam delonge pasis la tempo, kiam estis sufiĉe da tero por nutri ankaŭ bestojn, kiujn oni poste konsumas. Do la malriĉaj homoj devas sin nutri alimaniere ol la riĉuloj. Oni anstataŭe dependas de proteinhavaj faboj, fazeoloj kaj semoj kiel sezamo.

La plej uzata fabo en Ĉinio, Japanio kaj Indonezio estas la sojfabo. Dum mil jaroj tiu semo estis la vivosava produkto en tiuj landoj. En la lastaj 50 jaroj Usono estas la plej granda konsumanto de sojfaboj, sed tute ne por nutri la homojn, sed por nutri bestojn, kiujn oni poste vendos por konsumo. Tio estas tragedia malŝparo kiu trafas hodiaŭ la plej malfortajn ekonomiojn.

Konsciaj kaj respondecaj homoj provas ŝanĝi tiun ordon antaŭ la venonta katastrofo. Malsato ne estas stabila politika grundo por paco kaj demokratio.

Dum kelkaj jardekoj Brazilo estis la plej granda produktanto de sojfaboj. Por prepari areojn por kultivado oni forbruligas la praarbarojn, tropikajn pluvarbarojn, kie la biologia maso je 75% troviĝas en la foliaĵo super la grundo. Tiuj bruligitaj teroj estas tre vundeblaj pere de la fortaj pluvoj kaj tial baldaŭ ili ne plu utilos por kultivado, pro erozio. Aldonu la plago-kontraŭajn venenojn, kiuj restas en la tero post la foriro de la entreprenoj. Krome, en tiuj arbaroj vivis antaŭe aborigenoj, en bona ekvilibro kun la naturo. Tiujn oni perforte forpelas por „privatigi” la teron.

Krom Usono, la Eŭropa Unio estas granda kliento ĉe la brazilaj grandkultivistoj de sojo, ĉefe por bredi porkojn kaj kokidojn por la merkato...

Tempeo

Ni povas helpi bremsi la katastrofon, se ni imitas la aziajn popolojn kaj mem konsumas la fabojn ktp. anstataŭ doni ĝin al bestoj. Sojfaboj enhavas 18%-ojn de altkvalita proteino, t.e. ĉiujn esencajn proteinajn acidojn.

Por prepari sekajn sojfabojn por homa konsumo tamen ne sufiĉas nur meti ilin en la kuirpoton. Oni povas aŭ ekstrakti la proteinojn en formo de „lakto", (Tofu-o estas „fromaĝo" de tia ekstrakto) aŭ oni fermentigas la fabojn kaj ricevas tempeon. Tiun ĉi lastan ni studu ĉi tie.

En Indonezio, oni dum jarmiloj fermentigis la fabojn ktp. pere de mikrofungoj. Okcidentanoj longe opiniis, ke tio estus „putraĵo". Fakte nutraĵ-esplorantoj trovis, ke okazas proteolizo, kiu igas la fabajn proteinojn pli digesteblaj kaj samtempe la produkto iĝas pli bongusta. La fungo, kiun oni uzas, nomiĝas science *Rhizopus oligosporus*. Ĝi estas tropika parenco al la blanka „pan-ŝimo". La blankan ŝimon ni ofte trovas sur nigra pano. Ĝi nomiĝas *Rhizopus stolonifer* kaj estas tute sendanĝera Alia ŝimo estas la blanka *Penicillus c.* uzata por produkti fromaĝon „Kamembert". Sed nek pan-ŝimo nek fromaĝ-ŝimo taŭgas en nia kazo.

La tempeo-pretigado

La kuiriĝintaj faboj dum la fermentado fariĝas firme kunligitaj per kaj penetritaj de la funga micelo kaj la rezultaĵo, la tempeo, havos silkan blankan aspekton kaj agrablan odoron. Oni uzu ĝin simple tranĉite kaj fritite aŭ en supoj kaj omletoj. Per marinaĵo vi aldonas vian favoratan guston. Eblas gardi tranĉaĵojn senprobleme en la frostigujo.

Jen la procedo:

1) Metu sojfabojn (0.5 kg) en akvon por tremp-ŝveli dum nokto.

2) Boligu ilin dum 5 minutoj.

3) Frotu la fabojn por disigi la ŝelojn.

5) Forlavu la ŝelojn.

6) Boligu denove en sufiĉa akvo kun iom da vinagro (kontraŭ bakterioj) dum 30 minutoj.

7) Sekigu la fabojn ĝis ili ne plu aspektas humidaj (tiu procedo devas okazi, kie ne estas polvo en la aero (=bakterioj), en centrifugo aŭ en forno ekzemple, sed ne tute sekigu la fabojn!)

8) Nun enmiksu la „Tempe-starter”, (pulvora fermentigilo = sporoj de *Rhizopus O.*) La faboj ne devas esti varmaj, maksimume 40 C (= tropika temperaturo). Zorge enmiksu kuleret-plenon da „starter” por 0.5 l da faboj.

9) En Indonezio – Malajzio – Vjetnamio – Surinamo ktp. oni metas la tiel „inokulitajn” fabojn en pakaĵojn el folioj de banano ekz.

10) La fermentado procedas je 25-35 C kaj bezonas 60-70%-an humidecon de la aero dum 24-26 horoj.

La produkto nun devas simili blankan fromaĝon, kaj havi agrablan nuksan aromon.

Kelkaj helpaj konsiloj pri tempeo

Sporoj

Eble je la randoj de fermentujo, kie eniris oksigeno jam formiĝis novaj sporoj. Ili estas nigraj. Fortranĉu ilin kune kun peceto de subtavolo (tempeo) kaj sekigu, ne en rekta suno, sub papero aŭ tuko ekz. Tio estas oro! Seka, pulvorigita en miksaparato ĝi servu por via venonta tempe- eksperimento. Memoru, ke humideco + varmo vekas la sporojn. Tial gardu tiun „starter”[9] en la fridujo en hermetika ujo

[9] La „tempeh starter” vi certe trovos per Google. (En la angla kaj franca oni skribas „Tempeh”, same kiel en la indonezia lingvo, en la lando kie oni 'inventis' la manĝaĵon.)

kune kun papera saketo da mara salo kiel sekigilo. Mara salo enhavas sulfaton de magnezio, kiu sorbas akvon. Unue forpelu la akvon el la salo varmigante ĝin iom en poto. Ofte oni trovas saketojn en komercaj varoj kiel cerealoj, elektronikaĵoj, fotomaterialo ktp., kiuj enhavas silikaton de magnezio. Ties teksto diras: „Don' t eat!" (Ne manĝu!) Post varmigo (+ 75 C) ĝi uzeblas kiel sekigilo. Eblas uzi eĉ laktan pulveron en papera saketo kiel sekigilon.

Tempe-startigilo

Por prepari novan fermentigilon miksu sporaĵon kun iom da faruno en miksilo. (1:10)

Fermentujoj

En la Nordo/Sudo oni povas provi fari pakaĵojn de vinberaj aŭ rabarbaj folioj, aŭ ni simple uzu iom dikajn saketojn de plastiko. La tavolo de faboj estu je la dikeco de fingro. Sed ĉiukaze ni devas trapikadi la saketojn per dika kudrilo aŭ per najlo je ĉiu 1,5-2 cm-oj. La fungo devas spiri iomete. Mi mem uzas aluminajn trog-etojn, trapikitajn, metitajn en plastikajn sakojn. (Avantaĝo: steriligeblas en flamo.)

La temperaturo de fermentado

Krome, necesas kovri la pakaĵojn per mantukoj aŭ meti ilin en varman (+30 C) humidan ejon. Se vi ne estas feliĉa tropikulo, kie vi trovu +25 gradojn en la vintro? Eble en la kelo ĉe la hejtilo? Super radiatoro? En ŝranko super la fridujo? Aŭ en izolita kesto de 0,5 m^3 en kiun vi metis lampon de 15 W? Ĉiam necesas meti kune tason da varma akvo por fari humida la aeron. Kontrolu la termometron! Se ĝi superas 40 gradojn, elŝaltu la lampon.
Kuraĝon! Iom post iom venos la sukceso!

Ingvar ENGHARDT (Svedio)

Literaturo: *The Book of Tempeh, Shurtleff, William & Akiko Aoyagi, 1941-, Soyfood center, Lafayette, CA. Usono. ISBN D-933332-23-8*

Veganoj, vegetaranoj, ĉu vi estas certaj manĝi ĉiam vegane aŭ vegetarane?

Ni estas vegetaranoj. Ni do manĝas vegetarane. Ĉu vi estas certaj pri tio? Ĉu vi estas certaj manĝi ĉiam vegetarane? Iam mi estis certa, nun tute ne. Kial?

Oni organizis grandan feston en mia naskiĝvilaĝo, por ĉiuj naskitoj dum mia sama naskiĝjaro.

Por mi oni pretigis vegetaranan manĝaĵon. Estis ankaŭ olivoleaj panbastonetoj. Mi manĝis kontenta kaj, je la fino, mi portis hejmen la restintajn panbastonetajn pecojn al mia hundeto. Scivolema, mi prenis grandigan lenson, mi returnis la nevideblan, preskaŭ kaŝitan parton de la envolvilo kaj mi legis la ingrediencojn: faruno, olivoleo, porkograso…

Porkograso!!! NEeeeee!!!!!!... „grissini all'olio d'oliva" t.e. „olivoleaj panbastonetoj"

Olivolea kruĉo kune kun tri olivdrupoj kaj olivarbfolioj estas bildo sur la envolvilo. Mi povis fari nenion kontraŭ tiuj, kiuj manĝigis al mi porkograson.

Post kelkaj semajnoj mi aĉetis en nutra superbazaro, fazeolan kaj speltan tritikan frostigitan supon. Hejme, denove per lupeo, mi legis la ingrediencojn: fazeoloj, spelta tritiko, ŝinko…

Ne!!! Kial ŝinko kune kun spelta tritiko kaj fazeoloj?!!!?

Antaŭ kelkaj tagoj, en Romo, apud haltejo de subtera fervojo, bona odoro frapis miajn naztruojn. Mia kapo turniĝis pro laceco, do bona ideo manĝi kukon. Ĉiaspecaj kukoj paradis. Antaŭ ol elekti, mi demandis la vendistinon: „Ĉu estas porkograso en la kukoj?"

Kaj la respondo estis: „Ne, certe, ke ne."

Ĉu kredeble? Ĉu ne kredeble?

Do mi daŭrigis: „Bonvolu diri al mi, kiuj ne enhavas porkograson. Mi estas tre alergia al bestgraso, mi povas eĉ morti, se mi manĝas ĝin!”

Kaj la vendisto: „Ĉiuj enhavas iomete da porkograso”

☹ ☹ ☹

Ĉiuj!!! Belaj, bonodoraj, multegaj, sed ĉiuj ne manĝeblaj!!! Se mi dirus „Mi estas vegetarano”, la vendisto ne dirus al mi la veron, ĉar ŝi volas vendi.

Antaŭ kelkaj jaroj, mi malkovris, ke ankaŭ pico foje (bonŝance ne ĉiam) enhavas porkograson. Per porkograso oni povas vendi nutrajn produktojn ankaŭ post kelkaj tagoj, ili restas malrigidaj, ne sekiĝas.

En la nuna mondo, ĉiuj aŭ preskaŭ ĉiuj homoj kuras, ankaŭ en vendejo kaj en supervendejo. En Britujo estas verda V por indiki vegetaranajn produktojn kaj verda VV por veganaj produktoj. Kial ne en la resto de la mondo?

Ni povas ŝanĝi la aferon kaj batali, por ke ankaŭ en nia lando ni havu la V-n kaj VV-n por manĝi certe vegane aŭ vegetarane, laŭ nia deziro. Mi petis roman vegetaranan asocion peticii, por ke la produktoj, kiuj estas vendataj en Italio, havu la simbolojn, por ke oni povu elekti kion manĝi, kaj finfine nun la roma grupo ekkolektas subskribojn. Certe ankaŭ mi agas aktive por tio.

Tiuj simboloj ne malhelpas, sed estas utilaj ankaŭ por nevegetaranoj, ankaŭ por neveganoj, kiuj laŭ propra volo aŭ kuracista konsilo deziras aŭ ne deziras manĝi ion…

Do, rapidu, ankaŭ vi povas kontribui al tiu ĝusta sana akiro.ű

Filomena CANZANO (Italio)

Mallonge el la vegetara mondo

Regula retradioelsendo pri vegetarismo en E-o!

La provelsendo de la kunvolontula tuttempa Esperanta retradio Muzaiko ekis la 1-an de julio 2011. Ekde la 3-a de oktobro ĉiutage estas unu tutfreŝa, neniam en Muzaiko ludita horo el la tri horoj, kiuj ripetiĝas ok foje dum la tago. (Vizitu *muzaiko.info* por pliaj detaloj kaj por aŭskulti la elsendon!)

Unu grava parto de la semajna programo de Muzaiko estas: Vegetarismo tra la mondo, kie vegetaranoj en malsimilaj landoj prezentas siajn vivsperton, opinion kaj ŝatatajn receptojn. Se vi emas kontribui al tiu programo, aŭ eĉ pli bone, respondeci pri la semajna elsendo, kontaktu la teamon ĉe *info@muzaiko.info* aŭ aliĝu al la retlisto: *https://groups.google.com/group/retradio-projekto.*

Ĉu vi emus kontribui, sed vi ne certas, ĉu vi havos tempon? Laŭ la ĝisnunaj spertoj: simple kontribui al la programo daŭras 20-30 minutojn, krei/munti la tutan programon 1-2 pliajn horojn, ellerni kiel fari la muntadon 2-3 pliajn horojn.
Pri pliaj detaloj demandu ĉe *info@muzaiko.info*, aŭ vizitu la vikion: *http://vikio.muzaiko.info/index.php/%C4%9Ceneralaj_konsiloj_pri_kreado_de_babila_enhavo*

Kaj se vi havas alian ideon por programo, aŭ emus helpi, kontribui, komenti, konsili, vi estas tre bonvena ĉe la retlisto: *https://groups.google.com/group/retradio-projekto*!
Memoru: Muzaiko estas via radio, kiun ankaŭ vi kreas!

Ĉu TEVA-kuirlibro?

Ekzistas nur unu kuirlibro por vegetaranoj en Esperanto: *Kiel kuiri sen viando* de Clara de HESS, sufiĉe dika (432 paĝoj). Ĉu estus interese havi maldikan broŝuron kun vegetaraj receptoj de niaj membroj? Ĉu vi pretus kunlabori kaj kompense ricevi senpagan ekzempleron de tiu broŝuro? Ĉu ĝi laŭ vi estu simple vegetara, aŭ

plejparte aŭ tute vegana? Ĉu pri iu temo, kiel supoj, desertoj, ĉu nur ĉefpladoj aŭ iom da ĉio? Kial? Bv. doni viajn ideojn, por ke ĝi estu kiel eble plej multe laŭ viaj deziroj... kaj nepre sciigu ankaŭ, se vi volas kunlabori kaj kiel. Antaŭdankon.

Sakoj, krajonoj, butonoj de TEVA



Aĉeteblas verdaj sakoj faritaj el ekologie kreskigita kotono, kun sur ili, en nigra koloro kaj grandformate, la simbolo de TEVA. Ili kostas 9 eŭrojn, sed membroj povas aĉeti ilin kontraŭ 7,50 eŭroj. Ankaŭ ekde 3 ekzempleroj ili kostas 7,50 eŭrojn. Aldoniĝos la sendokostoj, sed se vi sciigas, ke vi volas havi ilin, kaj ne urĝas, eble ni povas alimaniere transdoni al vi, ekzemple dum iu internacia renkontiĝo. La krajonoj estas faritaj el ligno, kaj havas la tutan nomon de TEVA kaj la simbolon. Oni uzis FCS-lignon, kaj por la teksto laserteknikon, tiel, ke ne necesis inko, do estas pli ekologie. Por la butonoj, blankaj kun la simbolo en verda koloro, estas uzata kiel eble plej multe da recikligita materialo. Ambaŭ kostas 1 eŭron, sed nur 75 cendojn por membroj aŭ, se vi aĉetas minimume po tri.



Ekskurso kun vegetarana manĝado en Kubo

La 11-an de septembro 2011, la provinca filio el Havano-Kubo, organizis ekskurson al la Nacia Botanika Ĝardeno, kiun partoprenis 28 esperantistoj. Dum la ekskurso Fráncel BRIEL, konata en la kuba esperantista movado kiel „Brielito” (Brieleto) (Fráncel kaj la gepatroj María de los ÁNGELES GIL kaj Francisco BRIEL, estas vegetarana

familio ekde la jaro 1990), profitis la okazon por prelegi neformale, dum la vojaĝo kaj en la Botanika Ĝardeno mem al la esperantistoj pri la graveco kiel kuraci nin mem sen medikamentoj, per vegetarana nutrado kaj pri la avantaĝoj esti vegetarano. Li klarigis pri la diversaj vegetaranaj menuoj kaj la plimulto de la esperantistoj povis konatiĝi kun novaj gustoj. Kelkaj el ili, diris al li, ke ili pensos serioze pri la ŝanĝo al vegetarana sistemo, ĉar ekde naskiĝo, ili manĝis multe da viando. Estis fondita ankaŭ la klubo „Kubaj Naturamantoj”. Vivu la sana vivo!!!



Fráncel BRIEL (Kubo) [sur la foto la 4-a de maldekstre – NdlR]

En Greziljono vegetare

En kastelo Greziljono eblis manĝi vegetare (sen viando, sen fiŝo) dum ĉiuj kvar someraj staĝo-semajnoj en 2011, t.e. dum 30 tagoj. Sian dietan preferon ĉiu indikis en aliĝilo. Vegetare manĝis triono en la pedagogia semajno, preskaŭ duono en la alternativa, eĉ ne dekono

en la turisma, triono en la familia-festa semajno. Entute 40 el ĉirkaŭ 130 personoj. Nia kuiristino, Sunjo CASH el Toulouse, ne-vegetarano, sukcesis en sia nova tasko. Ŝi senŝeligis kaj pecetigis multe da legomoj, preparis ofte similajn pladojn, unu paton kun kadavraĵoj, alian kun sojo, ovo aŭ alio.

Jam dum la lasta jarfina renkonto, kvarono manĝis vegetare, tiam kuiris Armelle PIOLAT, vera vegetaranino. Pro tiu bona sperto eblos manĝi vegetare ankaŭ dum la baldaŭa Jarfina FESTego kun Silvestra FESTeno. Vidu la informojn *en http://gresillon.org/jarfino*

Informis: Bert SCHUMANN

Filmeto pri labortaga vegetarismo

TED estas senprofitcela organizaĵo, kiu helpas homojn disvastigi siajn ideojn en mallongaj filmetoj, kiuj estas montrataj en la reto. Unu el inter ili, Graham HILL, fondinto de „Treehugger" (arbob-rakumanto) opinias, se oni ne povas iĝi tuttempa vegetarano, oni almenaŭ povus iĝi labortaga vegetarano pli facile.

Lia paroladeto estas tradukita al Esperanto kaj troveblas ĉi tie: *http://www.ted.com/talks/lang/epo/graham_hill_weekday_vegetarian.html.*

Homar-Festo en Francio

Meze de septembro 2011 okazis „Homar-Festo" en parko norde de Parizo, en Francio. La Esperanto-budo tie estis organizita de Laborista Esperantista Federacio, SAT-Amikaro kaj Unuiĝo Franca por Esperanto. Unu el la deĵorantoj, Pierre SOUBOUROU estas ankaŭ TEVA-membro, kaj menciis ankaŭ TEVAn al la amator-ĵurnalistino.[10]

La retejo de TEVA renoviĝos

La jaroj pasis kaj nia retejo bezonis renovigon. Tiuj, kiuj ĉeestis nian kunvenon dum UK 2011 en Kopenhago, jam vidis la prezenton de nia nova retejo, kiu tamen ankoraŭ ne estis „viva". La 15an de

[10] La franclingva artikolo troviĝas en *www.humanite.fr*. Se vi volas scii la rektan ligilon, bv. sendi retmesaĝon al nia sekretario, ĉar estas longa adreso.

decembro, okaze de la Zamenhof-tago, ni oficiale ekos ĝin. Bv. alklaki ĉe *www.ivu.org/teva*. Ne hezitu sendi al ni viajn komentojn – teva@ivu.org – kaj se vi volas kontribui, ĉu enhave, ĉu teknike, vi estas tre bonvena!

Francesco MAURELLI

Diplomo por Heidi Goes



Nia sekretariino Heidi GOES ricevis Diplomon pri Elstara Agado pro sukcesa disvastigo de Esperanto en Indonezio.
La redaktostabo de EV fieras pri tiu evento kaj tutkore gratulas ŝin.

Surfote: *Amri Wandel, UEA-estrarano pri scienca kaj faka agado transdonas la diplomon al Heidi dum la solena fermo de UK 2011*

„Kiel oni esperantistigas truton"

(Rakonto de Luiza CAROL, Israelo)

Eta Peĉjo ne estis aparte babilema eĉ nacilingve. Esperanton li tute ne parolis, tamen ja komprenis. Marina, la avino, kutimis elpreni lin de la infanĝardeno ĉiutagmeze kaj pasigis kun li la tempon ĝis la gepatroj revenis el siaj oficejoj. Tio signifis 4-5 horojn ĉiun labortagon, dum kiuj ŝi alparolis la infanon nur Esperante. Sed Peĉjo neniun vorton respondis. Li nur kapjesis aŭ kapneis, kelkfoje ridis kiam ŝajnis al li, ke Marina ŝercas…

Tamen li scipovis eldiri krivortojn de bestoj, se entute oni povas nomi tiujn „vortoj". Marina kutimis demandi: „Kion diras la

kokino?” Kaj Peĉjo respondis: „Kluk! Kluk!”. Marina demandis: „Kion diras la bovino?” Kaj Peĉjo respondis: „Mu!! Mu!!” Tiu ludo fariĝis pli interesa, kiam Marina demandis: „Kion diras la fiŝo?” Tiam Peĉjo silentis kaj movis la lipojn, kvazaŭ por kisi iun. Li estis ĉarma kiam li faris tion, tial Marina demandis ree kaj ree: „Kion diras la fiŝo?”

Post kelka tempo, la avino provis inversigi la ludon. Ŝi demandis: „Kiu diras ‘Mu’?” Sed Peĉjo ne respondis, nur ridis. Li verŝajne pensis, ke Marina ŝercas, aŭ ŝi forgesis kiel oni ludas la ludon ĝuste.

Semajnoj pasis, monatoj pasis, kaj Peĉjo neniun veran vorton eldiris en Esperanto. Li tamen ne parolis nacilingve kun sia avino. Eble li pensis, ke ŝi ne scipovas ĝin. Kiam ili estis kune, li simple esprimis sin kiel simieto, pere de gestoj kaj mienoj. Kelkfoje Marina ŝajnigis, ke ŝi ne komprenas. Tiam li malpaciencis, ekploris, piedbatis la plankon, sed neniun vorton eldiris.

Ĝis unu tagon, kiam ili promenis kune laŭ la riverbordo. Tiam, ili renkontis najbaron fiŝkaptantan. Tiu sidis sur eta seĝo kun sitelo apud li. Peĉjo rigardis en la sitelo kaj vidis tie truton en akvo. La truto baraktis, saltetis kaj movis la buŝon kvazaŭ ĝi estus krianta, sed neniu krio aŭdeblis. Tiam Peĉjo proksimiĝis de ĝi tute fascine kaj kriis: „Iŝo! Iŝo!”

La najbaro nenion komprenis, sed Marina… estis ravita! Ŝi jam ekpensis, kiel ŝi baldaŭ telefonos al ĉiuj siaj geamikoj kaj fanfaronos (ho, fanfaronegos!) pri tio, ke ŝia nepo eldiris sian unuan Esperantan vorton… eĉ se li misprononcis ĝin, ĉar al li estis malfacile eldiri „fiŝo”... sed tio tute ne gravas, ĉu? Vorton li eldiris! Kaj veran vorton, ne nuran „krivorton”!

Marina aĉetis la truton de la najbaro kune kun la sitelo. Hejme, ŝi enmetis la fiŝon en larĝan kuvon, donis al ĝi herbojn kaj alportis al ĝi specialan manĝaĵon el la bestvendejo. La truto iom post iom trankviliĝis kaj rigardis ĉirkaŭe. Oni nomis ĝin Iŝo.

Peĉjo iom post iom kutimiĝis babili Esperante kun Iŝo. Komence, li alvokis ĝin: „Venu Iŝo! Venu!” Li kuris ĉirkaŭ la kuvo kaj Iŝo sekvis lin ene de la kuvo, ŝanĝante direkton tuj post kiam Peĉjo ŝanĝis direkton. Marina donis al ili pilketon, por ke ili ludu kune. Peĉjo ĵetis la pilketon en la akvon kaj diris: „Kaptu! Kaptu!” Kaj Iŝo kaptis la pilketon por forpuŝi ĝin reen. Peĉjo tenis la pilketon super la akvo kaj diris: „Saltu, Iŝo! Saltu!” Kaj Iŝo saltis lerte, dum Marina aplaŭdis entuziasme…

Semajnoj pasis, monatoj pasis, kaj Peĉjo iĝis pli kaj pli babilema en ambaŭ lingvoj, kiujn li scipovis. En la infanĝardeno li parolis nacilingve, kun la gepatroj kaj aliaj personoj li parolis nacilingve, sed kun Marina kaj Iŝo li parolis Esperante. Li jam delonge kapablis prononci „fiŝo”, sed Iŝo restis la nomo de la truto.

Printempe, kiam la akvo de la rivero ŝvelis, Marina demandis la nepon: „Kion vi pensas, Peĉjo? Ĉu vi ŝatus vivi en eta ĉambro kiel kuvo tiom longe?”

Peĉjo kapneis.

„Nu, mi supozas, ke ankaŭ Iŝo ne plu ŝatas tion. Ĝi verŝajne sopiras pri sia familio…”

Marina kaj Peĉjo alportis la truton al la rivero kaj enmetis ĝin en la ondojn. Iŝo gaje saltis kelkajn fojojn, por saluti siajn eksajn gastigantojn. Poste, ĝi naĝis malproksimen kaj malaperis.

„Mi ne bedaŭras” diris Peĉjo. „Iŝo ĝojas… “

Niaj Landaj Reprezentantoj

Bronislav CHUPIN, kiu jam de 1997 estis Landa Reprezentanto de TEVA en Rusio, ĉi-somere anoncis sian demision pro sia sanstato. La estraro dankas lin tutkore pro la farita laboro kaj esperas ke li povos ankoraŭ longe ĝui membrecon de TEVA.

Irina MIRONOVA pretas transpreni lian taskon kaj ni jam antaŭdankas ŝin pro la farota laboro... Ĉi-sube vi povas legi ŝian (mallongigitan) biografion. La plena teksto estos havebla en nia retejo, kie troveblos ankaŭ la aliaj biografioj de lastatempaj novaj LR-oj kaj estraranoj.



„Mi naskiĝis la 18-an de marto 1949 en la malgranda siberia urbeto Belovo en la Kemerova regiono en la mineja distrikto Babanakovo. En la 7-jara aĝo mi komencis lerni en ĝeneralkleriga lernejo, kaj post unu jaro same en la distrikta muzika lernejo pri piano. En la 15-jara aĝo mi aniĝis en la Kemerova muzika kolegio kiel muzikologo, poste kiel pianisto. En la jaro 1968 mi finis la lernadon kiel muzikologo kaj komencis labori en la Kemerova muzika kolegio kiel piana-kompanisto kaj piana instruisto por infanoj. Samtempe mi daŭrigis mian lernadon pri piano kaj en la jaro 1970 mi finis tiun. En la jaro 1971 mi studentiĝis kiel muzikologo en la Muzika-pedagoga instituto „Familio Gnesin" en Moskvo. Post sukcesa fino de la instituto mi revenis en Kemerovon, kie mi iĝis instruistino de solfeĝo, muzikharmonio, analizo de muzikverkoj, polifonio, teorio de muziko, poste ankaŭ historio de ĵaza muziko en la Kemerova instituto pri kulturo. En la jaro 1997 mi komencis okupiĝi pri unuaŝtupa doktora disertacio pri algoritmoj en muzikologia instruado kaj decembre de 1999 mi sukcese defendis la disertacion. Ekde oktobro 2000 mi loĝas en Moskvo, kie mi laboras kiel docento en la Akademio pri korusa arto. Ekde septembro 2011 samtempe kun mia ĉefa laboro mi komencis studi en la Moskva Ŝtata Universitato pri matematiko kaj informadiko.

Mia E-vivo komenciĝis fine de 1982, kiam mi tute hazarde trafis al dumonata E-kurso, kiun gvidis Nataŝa KIM. Mia unua E-renkontiĝo eksterurba estis VolgEJT apud Volgograd en 1986. De tiu renkontiĝo vere komenciĝis mia E-biografio. Mi instruis E-on, organizante kursojn, poste mi organizis kooperativon „Esperanto", kies ĉefo kaj instruisto de E-o por infanoj en infanaj ĝardenoj mi

estis dum 3 jaroj, mi estris teatran grupon de esperantistoj-infanoj. Kelkajn jarojn mi gvidis nian E-klubon „Velo”. Ekde la jaro 2000 mi loĝas en Moskvo kaj vizitadas la E-klubon „Lev Tolstoj”.

Mia vegetarana vivo iom post iom komenciĝis de tiu momento, kiam mi multe malsanis en la jaro 1991 kaj pro tio komencis decembre uzi sanigan sistemon de Porfirij IVANOV. *Tiu sistemo krom ĉiutaga surverŝado per malvarma akvo enhavas unutagan rifuzon de manĝo kaj trinko ĉiusemajne. Post la rifuzo necesas manĝi tion, kion vi volas. Mi komprenis, ke mi tute ne volas manĝi viandon, fiŝojn, ovojn ktp. Ekde 2000 mi manĝas nur vegetaĵan manĝon. Nun mi sentas min multe pli bone ol antaŭ 20 jaroj.”*

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

Kiom?

La kutima kotizo estas 20€, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5€. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

Kien?

Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton, kiu aperas en nia retejo. Vi ankaŭ povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. En aliaj landoj, aŭ se vi tion preferas, oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: teva-h. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html kaj en la Jarlibro de UEA.
Kiel ajn oni pagas, oni sciigu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto KAJ al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

ESTRARO DE TEVA – 2011

PREZIDANTO	S-ano Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net Bloomville House, Geashill, Co. Offaly	Eire - Ireland
VICPREZIDANTOJ	S-ano Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com 13/7 Murrayburn Grove, EH14 2PG, EDINBURGH,	Scotland, United Kingdom,
	S-ano József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5	Magyarország
ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO	S-anino Heidi GOES, heidi.goes@gmail.com (vidu malsupre ĉe la sekretariejo)	

LANDAJ REPREZENTANTOJ

ARGENTINO	S-ano Roberto SARTOR, Beruti 2792 3° 9 - C 1425 BBF BUENOS AIRES, rosardek@fibertel.com.ar	Argentina
BELGIO	S-anino Heidi GOES (vidu malsupre ĉe la sekretariejo)	
BRAZILO	S-ano Onei BORACINI, Rua Natália Tebar 199, São Francisco-BR-15086-140-SÃO JOSE DO RIO PRETO-SP boracini@yahoo.com.br	Brasil
DANIO	S-ano Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, 9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danmark
HUNGARIO	S-ano József NÉMETH (vidu supre)	
IRANO	S-ano S. N. MOZAFARI BALUCHI, St. Felestin # Ghomhuri – K.Derakhshan – No305 – P.K. 1136794998 snmozaffari@yahoo.com	Iran
IRLANDO	S-ano Christopher FETTES (vidu supre)	
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POB 1083, IL-29000 KIRIAT-YAM, luizac@012.net.il	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA, centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNIO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, nzchamberline2000@yahoo.fr,	Republique du Cameroun
NEDERLANDO	S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK, r.moerbeek@wanadoo.nl	Nederland
NORVEGIO	S-ano Bjørn K. ØYEN, Inkognito Terrasse 1 B, NO-0256 OSLO bjorn-oyen@c2i.net	Norge
PAKISTANO	S-ano S.A. FARANI, House n-ro K-18, Machine Mohalla N-ro 3, PK - JHELUM, saeedfarani@hotmail.com	Pakistan
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuţă 7/6. RO-400310 CLUJ-NAPOCA, jjjusi@gmail.com	România
RUSIO	S-ino Irina MIRONOVA, Leninskij pr. 144/5-22. RU-119526 MOSKVA mir_paco@mail.ru	Rossija
SLOVAKIO	S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA jarlo@tele2.se	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59 - CH-8032 ZÜRICH, eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA) ĉe:
Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, Belgio
Telefono: +32 50 675178 – Elektronika poŝto: teva@ivu.org
Nia retejo: www.ivu.org/teva